*Гимнастика для детей на мяче*

[](http://malutka.net/gimnastika-dlya-detei-na-myache)Гимнастический мяч или фитбол – очень популярное и полезное спортивное снаряжение, которое выглядит как надувной, резиновый шар, иногда с ребристой и массажной поверхностью. Упражнения на фитболе способствуют расслаблению и тренировке мышц живота, а также укрепляют и развивают все группы мышц. [Фитбол для детей](http://malutka.net/uprazhneniya-dlya-detei-na-fitbole)очень полезен, с точки зрения педиатров. Дело в том, что, [выполняя зарядку](http://malutka.net/zaryadka-dlya-detei) с малышом на фитболе, вы поможете улучшить пищеварение малыша и даже предотвратить болезненные колики. Кроме того, комплекс упражнений для малышей на фитболе способствует укреплению мышц спины, а позвоночник делает сильным и гибким. Таким образом, и нервная система малыша работает слаженно, что нам, родителям очень важно.

Отметим, что начинать тренироваться на фитболе можно уже с месячного возраста малыша. Желательно, чтобы занятия начинались спустя 40-50 минут с последнего кормления. Также важно учесть, что во время занятий на фитболе желательно разговаривать с малышом, хвалить его, петь песенки, чтобы он почувствовал поддержку и не пугался новшества. Однако если малыш во время занятий заметно устал или капризничает – прекратите занятия на сегодня, вы всегда успеете продолжить в следующий раз. Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие, как малышу, так и вам, поэтому следите за настроением малыша и занимайтесь в течение дня столько, сколько хотите. После занятий на фитболе, очень полезно для малыша будет приятие теплой ванны.

Далее, перейдем непосредственно к комплексу упражнений на фитболе, который подходит даже для малышей грудного возраста.

Итак, упражнения на фитболе для детей:

***Упражнение № 1***

Положите руки крохи ему на спину и слегка прижмите его к фитболу. Желательно правой рукой придерживать кроху за спинку, а левой– фиксировать левую ножку в области коленного сустава. Далее, начинайте потихоньку покачивать малыша вперед, назад, по кругу, немного вибрируя на фитболе. Прислушивайтесь и присматривайтесь, как реагирует малыш на покачивания. Не спешите, выполняйте упражнение медленно.

***Упражнение № 2***

Возьмите малыша за руки и положите его животиком на фитбол. Сами присядьте перед малышом так, чтобы он вас видел. Теперь покачивайте Фитбол с крохой к себе и от себя. Если малыш уже держит головку, то можно тихонько повибрировать фитболом.

***Упражнение № 3***

Переверните малыша на спину, придерживая его руками за живот. Правой рукой фиксируйте животик малыша, а левой – левую ножку. Повторите покачивания, которые описывались в предыдущем упражнении.

***Упражнение № 4***

Положите малыша на спину, а ножки придерживайте в области голени. Теперь, очень осторожно и медленно покачивая фитбол по направлению к себе, согните ножки малыша в коленных суставах. Покачивая Фитбол в направлении от себя – выпрямите ножки малыша. Теперь попробуйте выполнить это же движение сначала только правой, затем только левой ногой.

***Упражнение № 5***

Исходное положение: ребенок  лежит на фитболе животиком вниз. Теперь, держа его за руки, начните с покачиваний вперед–назад. Далее, постепенно приподнимайте вытянутые вперед ручки, чтобы малыш оторвал грудную клетку от мяча.

***Упражнение № 6***

Ребенок лежит на фитболе на животе, а ваша правая рукой придерживаете его в области поясницы. Левой рукой попробуйте уложить ребенка в позу «лягушки», широко разведя коленки. Выполните, покачивайте вперед, назад, вибрируйте на фитболе. Это упражнение не только расслабляет малыша, но и очень полезно для [развития тазобедренных суставов](http://malutka.net/tazobedrennyi-sustav-u-novorozhdennykh).

В заключение отметим, что организм малыша довольно быстро отзывается на такие занятия. Как результат - малыш станет активнее, крепче, перестанет бояться изменений положений своего тела. Кроме того, вы сами отметите, что  у малыша улучшится сон и аппетит, а настроение крохи передастся вам.

Успехов вам!